

## Peace – Frieden

### Meditation

Wenn das Mental still ist, ist Frieden – und im Frieden können alle Dinge kommen, die göttlich sind.

*Sri Aurobindo (CWSA 29:162)*

\*\*\*

Man muss lernen, ruhig und still zu sein... Wenn ihr ein Problem lösen müsst, dann kommt die Lösung sehr schnell, wenn ihr ruhig bleibt, mit einem Sehnen nach Wohlwollen<sup>1</sup>, wenn möglich, einem Bedürfnis nach Wohlwollen – anstatt in eurem Kopf all die Möglichkeiten und Konsequenzen herumzuwälzen, all die möglichen Dinge, die man tun oder nicht tun sollte. Und während ihr still seid, seid ihr in der Lage sie [die Lösung] zu hören.

Wenn ihr in einer Schwierigkeit gefangen seid, versucht diese Methode: anstatt aufgeregt zu sein, anstatt alle Ideen herumzuwälzen und aktiv nach Lösungen zu suchen, anstatt euch einen Kopf zu machen, in eurem Kopf hierhin und dorthin zu rennen ... *bleibt ruhig*. Und je nach eurer Natur, mit Inbrunst oder Frieden, mit Intensität oder Sich-Weiten oder mit all diesen zusammen, fleht um das Licht und wartet darauf, dass es kommt. Auf diese Weise würde der Pfad erheblich verkürzt.

*Die Mutter (CWM 9: 422-423)*

\*\*\*

Je ruhiger ihr seid, umso stärker werdet ihr. Die feste Basis aller spirituellen Macht ist Gleichmut. Ihr dürft nichts erlauben, eure Gelassenheit zu stören – dann könnt ihr jeder Form von Angriff widerstehen. Wenn ihr außerdem genügend Unterscheidungsvermögen besitzt und die bösen<sup>2</sup> Suggestionen, wenn sie zu euch kommen, sehen und ergreifen könnt, dann wird es umso leichter für euch sein sie abzustossen. Doch manchmal kommen sie unbemerkt, und dann ist es schwieriger, sie zu bekämpfen. Wenn dies geschieht, müsst ihr stillsitzen und Frieden und eine tiefe innere Ruhe herabrufen. Bleibt in einer festen, standhaften Haltung und ruft mit Vertrauen und Glauben. Wenn euer Sehnen rein und stetig ist, könnt ihr sicher sein, Hilfe zu empfangen.

*Die Mutter (CWM 3: 34)*

\*\*\*

---

<sup>1</sup> engl.: goodwill

<sup>2</sup> engl.: evil

Gewöhnliche menschliche Mentale, vor allem Europäer, sind es gewohnt, Denken als unerlässlich und als die höchste<sup>3</sup> Sache zu betrachten – deshalb beunruhigt sie Stille. Als V.V.S. Aiyar hier war, bat er um Yoga. Ich sagte ihm, wie er sein Mental still machen konnte, und es wurde still. Er bekam sofort Angst und sagte „Ich werde verrückt, ich kann nicht denken“. So nahm ich ihm das, was ich gegeben hatte, wieder weg. So betrachtet das durchschnittliche Mental Stille.

Sri Aurobindo

\*\*\*

### **Meditation**

Es ist das erste Geheimnis des Yoga, immer die innere Ruhe zu bewahren und allem aus dieser Ruhe heraus zu begegnen.

*Sri Aurobindo (CWSA 29: 145-146)*

\*\*\*

Das Einzige, was ich zu Krankheiten empfehlen kann, ist Frieden herabzurufen. Halte das Mental vom Körper weg, durch welches Mittel auch immer – ob durch Sri Aurobindos Bücher oder Meditation. Es ist dieser Zustand, in dem die Gnade wirkt. Und es ist die Gnade allein, die heilt. Die Medikamente geben dem Körper nur ein Vertrauen. Das ist alles.

*Die Mutter (CWM 15: 149)*

\*\*\*

*Frage: Wie öffnet man bei einer klar lokalisierten Krankheit im Körper das physische Bewusstsein am besten für die heilende Kraft?*

Nehmen wir an, dass als Ergebnis irgendeiner Krankheit an einer bestimmten Stelle ein Schmerz entstanden ist ... Ihr habt Schmerzen, große Schmerzen; es schmerzt sehr, ihr leidet sehr.

Erstens: Strapaziert den Schmerz nicht, indem ihr euch sagt: „Oh wie schmerzvoll! Oh, dieser Schmerz ist unerträglich! Oh es wird schlimmer und schlimmer, ich werde ihn nie ertragen können...“ – all diese Dinge. Je mehr ihr so denkt und so fühlt und je mehr ihr eure Aufmerksamkeit darauf konzentriert, umso mehr nimmt der Schmerz zu – auf erstaunliche Weise.

Der erste Punkt also: sich selbst genügend zu kontrollieren, dies nicht zu tun.

Zweitens: Wenn ihr wisst, wie man sich konzentriert, wie man still ist, und wenn ihr einen gewissen Frieden in euch hineinbringen könnt – irgendeinen Frieden; es kann ein mentaler Frieden, ein vitaler Frieden, ein psychischer Frieden<sup>4</sup> sein; sie haben verschiedene Werte

---

<sup>3</sup> Im Sinne von „wichtigste“

<sup>4</sup> = seelischer Frieden

und Eigenschaften, dies ist eine individuelle Frage –, wenn ihr versucht in eurem Inneren einen Zustand von Frieden zu verwirklichen oder wenn ihr versucht, mit einer Kraft des Friedens in bewussten Kontakt zu treten... Angenommen, ihr seid darin mehr oder weniger erfolgreich... Wenn ihr dann den Frieden in euch hineinziehen könnt und ihn in den Solarplexus hinunterbringen könnt – denn wir sprechen nicht von inneren Zuständen, sondern von eurem physischen Körper – und wenn ihr ihn von dort sehr ruhig, sozusagen sehr langsam, aber sehr beharrlich zu dem Ort leitet, an dem der Schmerz mehr oder weniger heftig ist, und wenn ihr ihn dort fixiert, dann ist das sehr gut.

*Die Mutter (CWM 8: 211-213)*

\*\*\*

### **Meditation**

Frieden und Stille sind das große Heilmittel gegen Krankheit. Wenn wir Frieden in unsere Zellen bringen können, sind wir geheilt.

*Die Mutter (CWM 15: 151)*

\*\*\*

Und wenn ihr physisch erschüttert wurdet, dürft ihr dem Körper nicht zu viel abverlangen. Ihr müsst ihm sehr viel Ruhe, sehr viel Erholung geben.

*Die Mutter (CWM 11: 8)*

\*\*\*

[Angst kann beseitigt werden], indem man Stärke und Ruhe in das niedere Vital (in die Region unterhalb des Bauchnabels) hinunterbringt.

*Sir Aurobindo (CWSA 31: 280)*

\*\*\*

Die Welt wurde in Frieden, Stille und Ruhe gebaut – und jedes Mal, wenn etwas wirklich gebaut werden soll, muss es in Frieden, Stille und Ruhe geschehen. Es ist Unwissenheit zu glauben, dass ihr von morgens bis in die Nacht herumrennen und ihr euch mit allen möglichen nutzlosen Dingen abmühen müsst, um etwas für die Welt zu tun.

*Die Mutter (CWM 3: 34)*

\*\*\*

Man muss lernen, ruhig und still zu sein... Wenn ihr ein Problem lösen müsst, dann kommt die Lösung sehr schnell, wenn ihr ruhig bleibt, mit einem Sehnen nach Wohlwollen<sup>5</sup>, wenn

---

<sup>5</sup> engl.: goodwill

möglich einem Bedürfnis nach Wohlwollen – anstatt in eurem Kopf all die Möglichkeiten und Konsequenzen herumzuwälzen, all die möglichen Dinge, die man tun oder nicht tun sollte. Und während ihr still seid, seid ihr in der Lage sie [die Lösung] zu hören.

Wenn ihr in einer Schwierigkeit gefangen seid, versucht diese Methode: anstatt aufgeregt zu sein, anstatt alle Ideen herumzuwälzen und aktiv nach Lösungen zu suchen, anstatt euch einen Kopf zu machen, in eurem Kopf hierhin und dorthin zu rennen ... *bleibt ruhig*. Und je nach eurer Natur, mit Inbrunst oder Frieden, mit Intensität oder Sich-Weiten oder mit all diesen zusammen, fleht um das Licht und wartet darauf, dass es kommt. Auf diese Weise würde der Pfad erheblich verkürzt.

*Die Mutter (CWM 9: 422-423)*

\*\*\*

### **Meditation**

Mehr als jeder andere Klang ruft dieser Klang „AUM“ ein Gefühl von Frieden, von Gelassenheit<sup>6</sup>, von Ewigkeit hervor.

*Die Mutter (CWM 9: 422-423)*

\*\*\*

In allen Fällen, ohne Ausnahme, was auch immer geschehen mag: Ruhe und Stille und gelassener Frieden und ein absolutes Vertrauen in die Göttliche Gnade. Wenn ihr all dies habt, kann euch nichts geschehen. Und ihr müsst all das haben, wenn ihr Erfahrungen haben wollt. Denn Erfahrungen ohne dies – das ist nicht gut. Mit ihnen aber ist es ausgezeichnet.

*Die Mutter (CWM 7: 82)*

\*\*\*

Man lacht am freudvollsten, wenn man voller Frieden ist. Es ist ein innerer Zustand, nicht etwas Äußeres – wie still sein oder nicht lachen. Es ist ein Zustand von Gelassenheit und Stille im Inneren, in der es keine Störung oder Unruhe gibt, selbst wenn Dinge schiefgehen, oder wenn Menschen unangenehm sind, oder wenn sich der Körper unwohl fühlt. Der Zustand gelassener innerer Freude bleibt derselbe. Er existiert für sich selbst.

*Sri Aurobindo (CWSA 31: 396-397)*

\*\*\*

---

<sup>6</sup> engl.: serenity (auch. „Gleichmut“)

Im tiefsten Inneren deines Wesens, tief in deiner Brust, ist die Göttliche Gegenwart immer da – leuchtend und friedvoll, voller Liebe und Weisheit. Sie ist dort, damit du dich mit ihr vereinen kannst und sie dich in ein leuchtendes und strahlendes Bewusstsein transformieren kann. Gemeinsam werden wir, du und ich, versuchen, all den äußeren Lärm an der Oberfläche deines Wesens zum Schweigen zu bringen, damit du dich in Stille und Frieden mit dieser inneren Herrlichkeit vereinen kannst.

Die Mutter (CWM, 17: 365-366)

\*\*\*

### **Meditation**

Nichts kann mit dem Frieden verglichen werden, der aus einem vollständigen Vertrauen in die Gnade stammt.

*Die Mutter (CWM 14: 91)*

\*\*\*